

# Spinning® -Fragebogen

## 1. Vor dem Training *(nur ein Kreuz)*

- Fühle ich mich entspannt
- Freue ich mich auf die (Spinning® -)Stunde
- Bin ich (häufig) angespannt, ich will ...
  - Ein erfolgreiches Training
  - Abschalten / Relaxen / „Meditation“
  - Entertainment (eine gute Show)
  - Sonstiges: \_\_\_\_\_

## 2. Meine Erwartungen an das Training

- Entertainment („Show“-Charakter)
- Ziel gerichtet
  - „Nur ein hartes Training ist ein gutes Training“
  - „3 L Training“ = Leicht, Locker, Lang
  - Von Stunde zu Stunde unterschiedlich (Themenabende, s.u.)
  - In einer Stunde beides gemischt
- Entspanntes Beisammen, Gruppenerfahrung
- Wie viel Wert legst Du auf folgende Faktoren beim Spinning® ? (Schulnoten)
  - Trainingseffekt Note: \_\_\_\_\_
  - „Erholung“ = Body&Mind - Effekt Note: \_\_\_\_\_
  - Technikverbesserungen Note: \_\_\_\_\_
  - Herzschlagorientiertes Ausdauertraining Note: \_\_\_\_\_
  - Spaß Note: \_\_\_\_\_

## 3. Mein persönliches Fitnessziel *(max. drei Kreuze)*

- Gewichtsreduktion
- Ausdauer verbessern mit dem Ziel:
  - Eine Veranstaltung bestehen (Halbmarathon, 10-KM-Lauf, Radtouristik-Fahrt, Familien-Ausfahrt nicht als letzter ankommen, etc.)
  - Nur so
  - Anderes: \_\_\_\_\_
- Schnelligkeit
- Kraft
- Kraftausdauer
- Gruppentraining
- Gesundheit / Wellness
- Bewegungsarmen Alltag ausgleichen
- Spaß

## 4. Das Training

Spinning® -Techniken *(max. zwei Kreuze je Zeile)*

Technik	Symbol	Ausführung Technik		Sinn		Spaßfaktor (Schulnote)
		Klar	Unklar	Klar	Unklar	
Sitzend im Flachen (Seated Flat)	☐	○	○	○	○	
Stehend im Flachen (Standing Flat, Running)	☐	○	○	○	○	
Springen im Flachen (Jumping)	☐	○	○	○	○	
Sprinten (Sprinting)	☒	○	○	○	○	
Sitzend am Berg (Seated Climbing)	☐	○	○	○	○	
Stehend am Berg (Standing Climbing)	☐	○	○	○	○	
Springen in den Bergen (Jumping On The Hill)	☐	○	○	○	○	
Bergsprint (Sprinting On The Hill)	☒	○	○	○	○	

## Musik

- Ich mag folgende Musikauswahl zum Spinning® *(max. drei Kreuze)*
  - Gemischt
  - Aktuellen Charts (was im Radio läuft)
  - Verträumt (Tranced)
  - Entspannend (Chill Out)
  - Techno
  - Elektronic
  - Musik-Themenstunden (80er, Rock, The 70ies, etc)
  - Andere: \_\_\_\_\_
- Musik und Stundeninhalt *(nur ein Kreuz)*
  - Sollten gut aufeinander abgestimmt sein (mal kraftvoll, mal entspannt)
  - Egal
  - Sonstiges: \_\_\_\_\_

# Spinning® -Fragebogen

## Der Instructor (Trainer)

- a)  soll mich korrigieren und auf mich eingehen  
 soll mich antreiben („Schneller!“)  
 soll mich motivieren  
 soll eine gute Show machen („Mick Jagger auf dem Bike“)  
 soll ein gutes Trainingsprinzip anbieten  
 soll mir auch Hintergrundwissen anbieten (Warum das so und so? Wie mache ich was besser, Was ist GA-Training? Was bringt mir Intervall-Training, ...)  
 soll mich mein Ding machen lassen  
 soll mir Freiräume lassen
- b)  wählt die Musik passend zur Technik  
 wählt die Musik nicht passend zur Technik  
 wählt die Musik zu dominant (zu viel Rhythmus, Bass, ...)  
 wählt die Musik zu seicht (zu wenig Rhythmus, Bass, ...)
- c)  hat Ahnung davon, was er macht  
 scheint manchmal überfordert

## Die Intensität des Trainings

- a)  scheint mir manchmal zu hoch  
 ist gut dosiert  
 ist mir über weite Strecken zu lasch
- b)  Themenabende mit Ziel (Fettverbrennung (Fatburner), Ausdauer (Endurance), Kraftausdauer (Strength), Intervall, etc.) fände ich  
 Gut und zwar (welches Ziel oder alle ): \_\_\_\_\_  
 Nicht sinnvoll

## Trainingssteuerung

- mittels Gefühl  
 mittels Puls- / Herzfrequenzmesser  
 und ich kenne meine Grenzwerte  
 und ich fahre in meinen Grenzwerten  
 aber mich stört das Ding  
 glaube, es ist sinnlos  
 sonstiges: \_\_\_\_\_

## 5. Nach dem Training

- Fühle ich mich wohl  
 Fühle ich mich entspannt  
 Habe ich manchmal Lust auf „mehr“  
 Glaube ich, etwas für meinen Körper getan zu haben  
 Fühle ich mich ausgelaugt  
 Habe ich manchmal das Gefühl, an meinem Ziel vorbeigegangen zu sein  
 Bin ich manchmal enttäuscht, weil
- 
- 

## 6. Was könnte man verbessern?

(Musik, Instructor, Atmosphäre, Handouts, dieser Fragebogen)